

POWRÓT DO SZKOŁY PO PANDEMII

Pandemia, wiele miesięcy spędzonych w domu, nauka zdalna, ograniczone kontakty z rówieśnikami też nas czegoś nauczyły. Zauważamy to, czego wcześniej nie dostrzegaliśmy, doceniamy to, co przedtem wydawało nam się zwykłe i powszednie - nie miało dla nas żadnej wartości...

Podczas epidemii wielu, zatęskniło za szkołą, swoimi kolegami z klasy, za swoim wychowawcą i resztą nauczycieli.

WRACAMY DO SZKOŁY!!!

Powrót do szkoły po niemal pół roku spędzonym w domu nie musi być trudny, przykry i stresujący.

Drogi uczniu!

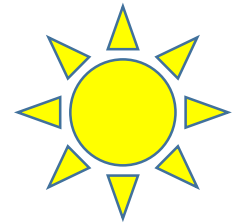
Oto kilka refleksji i porad, które pomogą Ci wrócić po pandemii do szkoły.

1. Brak bezpośredniego kontaktu z kolegami i koleżankami to jeden z większych mankamentów nauczania zdalnego. Wreszcie będziesz mógł tak zwyczajnie spotkać się z przyjaciółmi, porozmawiać, pośmiać się. Dotychczas niejednokrotnie kontakty z rówieśnikami ograniczały się do rozmów telefonicznych lub poprzez portale społecznościowe.
2. Niektórzy przyznają, że w domu trudniej się skoncentrować, zmobilizować i zmotywować do nauki. Siedzenie wiele godzin przed monitorem komputera jest męczące. W klasie będzie prościej, bezpośredni kontakt z nauczycielem ułatwi Ci naukę.
3. Zadbaj o dobre nastawienie do szkolnych wyzwań. Pamiętaj w szkole dzieje się dużo dobrych rzeczy. Można tu spotkać starych przyjaciół, uczestniczyć w wielu radosnych wydarzeniach oraz zdobyć ciekawą i potrzebną wiedzę.
4. Myśl pozytywnie – nastaw się optymistycznie do życia i ludzi – to daje poczucie szczęścia oraz wiarę we własne możliwości. Ludzie mogą być szczęśliwi, ale celebrowanie smutku zabiera im tak wiele uwagi, że nie mają już energii na zauważanie szczęścia, które ich otacza.

5. Pamiętaj nie jesteś sam! Rozmawiaj z innymi ważnymi dla Ciebie osobami o tym, co cię dręczy i niepokoi. Na pewno rodzina jest Twoim sprzymierzeńcem.
6. Nie wahaj się w sytuacjach trudnych szukać wsparcia u wychowawcy, nauczycieli czy pedagogów szkolnych. To pozwoli rozładować towarzyszące Ci napięcie i poczuć się pewniej.

PAMIĘTAJ!

Wracasz do miejsca, które już znasz, ludzi, którzy są Ci bliscy i na których możesz liczyć!



**Plecak? Jest. Zeszyty
i książki? W komplecie.
WRACAMY!!!**